शुक्रवार 29.01.2021

अमर उजाला

रूपायन

आपके सपनों का संसार

देखते-देखते कितने बदल गए हम

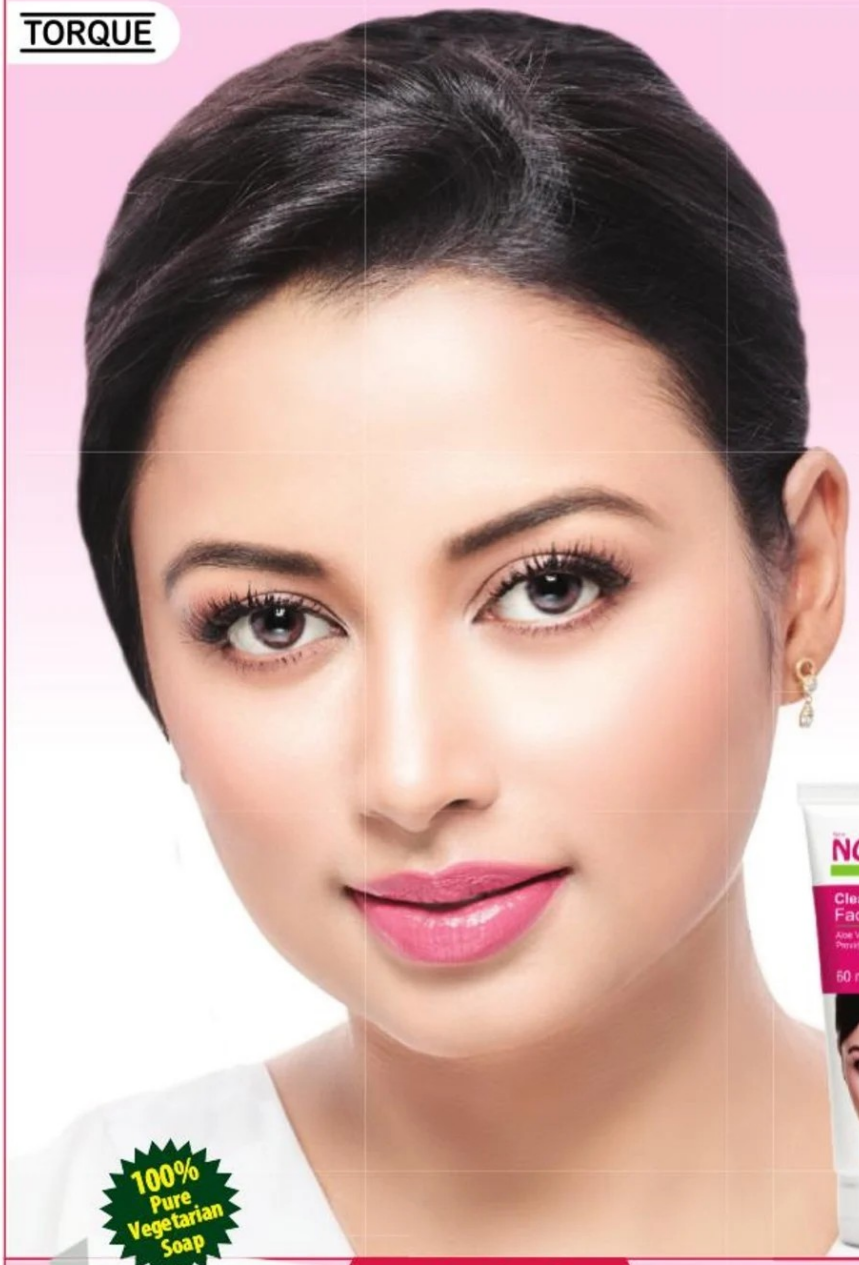
अंदर के पन्नों में

जीवन-शैली। बागवानी। गृह-सज्जा। फूड कॉर्नर। कॉफी टेबल । टैरो कार्ड

VISIT…

TORQUE

TOREX



"अब दाग-धब्बों की चिंता क्यों!"

दाग-धब्बों रहित दमकती त्वचा को पाने के लिए **NO SCARS** का नियमित रूप से इस्तेमाल करें और पाईये सितारों सा चमकता चेहरा।

100% Pure Vegetarian Soap

PREMIUM QUALITY SOAP

Get dazzling Glamour with...

अधिक समय तक चलने वाला प्रीमीयम क्वालिटी साबुन

किसी महिला को और कोई बात उतना खूबसूरत नहीं बनाती, जितना कि खूबसूरत होने का उसका विश्वास। यही विश्वास उसकी आंतरिक सौंदर्यता को बाहर निखारता है। **NO SCARS** सौंदर्य साबुन आपकी त्वचा को मुलायम व आकर्षक बनाने में मदद करता है। **NO SCARS** के तत्व ही इसे एक बेहतरीन नमी प्रदान करने वाला और हर प्रकार की त्वचा को पोषण देने वाला बनाता है।

NO SCARS®

For more information, please contact: **+91 97792 14455 / care@torquepharma.com**

संपादकीय

नए अंदाज का नया जमाना

दृश्य माध्यमों की एक बड़ी ताकत रही है। खासकर फैशन के मामले में फिल्में और टीवी को देखकर बहुत कुछ बदलता रहा है। अब फिल्में और टीवी सीरियल्स के अलावा हमारे रहन-सहन को इंटरनेट भी बहुत हद तक प्रभावित करने लगा है। मनोरंजन, फैशन, स्वास्थ्य, फिटनेस, डाइटिंग, तरह-तरह की रेसिपी और पैरेंटिंग के साथ ही तमाम तरह की जानकारियां, टिप्स टीवी या इंटरनेट पर चौबीस घंटे उपलब्ध हैं।

पहले सवाल आता था कि क्या पहनें तो आपस में बातचीत कर हल निकाला जाता था, लेकिन अब इंटरनेट के पास हमारे सभी सवालों का जवाब है। टीवी भी पीछे छूट गया लगता है। हमारे यहां टीवी को कई दशक हो गए। शुरुआत में सिर्फ दूरदर्शन ही था, जिस पर ज्ञान और सूचना वाले कार्यक्रम होते थे, लेकिन निजी चैनलों की शुरुआत के बाद कार्यक्रमों में भी काफी बदलाव हुए हैं। इन बदलावों से फैशन की दुनिया भी प्रभावित हुई है। टीवी की दुनिया की महिला किरदार हर किसी को प्रभावित करती हैं। इनको देखकर अधिकतर महिलाएं इनका अनुसरण करती हैं। और उसके बाद इंटरनेट ने तो सच में ही महिलाओं की दुनिया बदलकर रख दी है। ऑफिस जाने वाली महिला हो या घरेलू, सभी के लिए इंटरनेट ने मनोरंजन से लेकर फिटनेस तक, इंस्टाग्राम से लेकर फेसबुक तक, व्हाट्सएप से लेकर ट्विटर तक, हर जगह अपनी बात कहने और दूसरों की सुनने के लायक बना दिया है। तमाम शोध और सर्वे बताते हैं कि महिलाएं इंटरनेट पर सबसे अधिक काम की चीजें तलाशती हैं। सोशल मीडिया पर महिलाएं जो देखती हैं, उसको अपनी जीवन-शैली में शामिल करने की कोशिश भी करती हैं। आज फिल्मी सितारे क्या करते हैं, उनके जिम जाने, खेलने-घूमने, यहां तक कि उनके बच्चे क्या पहनते हैं, उसको फॉलो करती हैं। आज तो अपने इंस्टाग्राम पेज पर फिल्मी सितारों या खिलाड़ियों के अंदाज में अपनी तस्वीरें पोस्ट करती हैं। अब बच्चों का नाम भी तो इंटरनेट की दुनिया ही तय कर रही है।

इंटरनेट ने हमारे सोचने और रहन-सहन के तरीके पर जो प्रभाव डाला है, उसके सकारात्मक या नकारात्मक होने पर बहस जरूर हो सकती है, लेकिन घर से लेकर दफ्तर तक महिलाओं की दुनिया बहुत कुछ बदली-बदली तो नजर आने ही लगी है।

Email
rupayan@amarujala.com

कवर फोटो : थिंक स्टॉक

नींद में किनका कितना प्रतिशत

अक्सर यह सवाल पति-पत्नी के बीच चलता रहता है कि बच्चे के जन्म के बाद मां की नींद ज्यादा प्रभावित होती है या पिता की। इस सवाल को लेकर हाल ही में कनाडा के मैकगिल विश्वविद्यालय में एक शोध किया गया। शोध में पाया गया कि कई बच्चों की मां ने एक बच्चे की मां के मुकाबले नींद ज्यादा प्रभावित होने की शिकायत की, लेकिन पिता की नींद की गुणवत्ता पर बच्चों की संख्या से ज्यादा प्रभाव नहीं पड़ा। शोध में 111 जोड़ों को शामिल किया। ऐसी महिलाएं, जिनको एक बच्चा था, उन्होंने कम प्रभावित और बेहतर नींद की गुणवत्ता को बताया, जबकि एक से ज्यादा बच्चों की मांओं का कहना था कि उनकी नींद ज्यादा प्रभावित हुई। शोधकर्ताओं के अनुसार, पहली बार मां बनने वाली महिलाओं के मुकाबले ज्यादा बच्चों की मांओं ने नींद प्रभावित होने की शिकायत की।

चेन्नई महिलाओं के लिए सबसे सुरक्षित जगह !

भारत के शहरों में रहने वाले लोगों की जीवन-शैली पर हाल ही में एक शोध किया गया। भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी), मुंबई के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए इस शोध में चेन्नई को महिलाओं के लिए सबसे सुरक्षित जगहों में सबसे ऊपर रखा गया, जबकि पटना को सबसे कम अनुकूल बताया गया। जीवन-शैली के मामले में देश के 14 शहरों की सूची में मुंबई सबसे ऊपर रहा। उसके बाद दिल्ली, कोलकाता और चेन्नई का रहे। लैंगिक समानता के मापदंडों पर चेन्नई, कोलकाता और मुंबई औसत स्कोर से आगे रहे। इंदौर, जयपुर और पटना औसत से भी नीचे पाए गए। शोध में पाया गया कि जयपुर में महिलाओं के खिलाफ अपराध की दर सबसे अधिक है और चेन्नई में सबसे कम। पुणे में साक्षरता सबसे अधिक 91 फीसदी और हैदराबाद में सबसे कम 83 फीसदी सामने आई।

मिसाल

सेहत से सरहद तक की 'रक्षा यात्रा'

अकादमिक रूप से उन्होंने चिकित्सा की पढ़ाई की, लेकिन देश के लिए कुछ कर गुजरने का जुनून उन्हें संतुष्टि नहीं दे रहा था। मन की उस बेचैनी से राहत भारतीय सेना में शामिल होने के बाद ही मिली। आखिर वह भारतीय वायु सेना की पहली महिला एयर मार्शल बनीं। 4 नवंबर, 1944 को आंध्र प्रदेश के तिरुपति में जन्मीं पद्मावती बंदोपाध्याय ने दिल्ली के किरोड़ीमल कॉलेज से प्री-मेडिकल की पढ़ाई की। सन 1963 में उन्होंने सशस्त्र बल मेडिकल कॉलेज, पुणे में दाखिला लिया। उसके बाद उनकी शादी वायु सेना में अधिकारी एस.एन. बंदोपाध्याय से हो गई। सन 1968 में वह भारतीय वायु सेना में शामिल हुईं। सन 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध के दौरान उनके आचरण के लिए उन्हें विशिष्ट सेवा पदक (वीएसएम) से सम्मानित किया गया। अपने कॅरिअर में वह भारत की एयरोस्पेस मेडिकल सोसाइटी की फेलो बनने वाली पहली महिला और उत्तरी ध्रुव पर वैज्ञानिक शोध करने वाली पहली भारतीय महिला हैं। सन 1978 में वह रक्षा सेवा स्टाफ कॉलेज पाठ्यक्रम पूरा करने वाली पहली महिला सशस्त्र बल अधिकारी भी हैं। वह एयर हेडक्वार्टर में डायरेक्टर जनरल मेडिकल सर्विसेज (एयर) रहीं। सन 2002 में वह एयर वाइस मार्शल (टू-स्टार रैंक) में पदोन्नत होने वाली पहली महिला बनीं। वह तीन-सितारा रैंक में पदोन्नत होने वाली भारतीय सशस्त्र बलों में दूसरी महिला हैं।

पद्मावती बंदोपाध्याय

देखते-देखते

कितने बदल गए हम

सीरियल देखा, साड़ी की पसंद बदल गई। दीवारों के रंग बदल गए। घर के फर्नीचर बदल गए। बच्चों के नाम बदल गए। इंटरनेट ने किचन को बदल दिया। बाहर घूमने का अंदाज बदल दिया। सेहत पर नजरिए को बदल दिया। नए युग के इस नए चलन में कहीं हम भटक तो नहीं रहे?

पार्टी में जाना है और चिंता है कि क्या पहनें, तो बस आपके पसंदीदा सीरियल में महिला किरदार जो साड़ी पहनती है, उसी को आजमाइए, तारीफें मिलेंगी।

लक्ष्मी कुमारी

घर में शादी का माहौल है। शादी के सब बंदोबस्त हो गए हैं, फिर भी हर कोई व्यस्त है। बिटिया की शादी है तो उसे बिल्कुल भी फुर्सत नहीं। बेटा अलग से व्यस्त है अपने दोस्तों के साथ। इन सबकी व्यस्तता में एक बात समान है। वह यह कि सभी रिहर्सल में व्यस्त हैं। अब आप जानना चाहेंगी कि कौन-सी रिहर्सल, तो यह रिहर्सल है गानों पर डांस की। जी हां, आपने सही पढ़ा। इस शादी का यह सबसे रोचक और खास हिस्सा है। हर किसी को अपनी पसंद के गाने पर डांस करना है। कोई कमी न रह जाए, इसके लिए बाकायदा कोरियोग्राफर का इंतजाम किया गया है। लेकिन सबसे अधिक टेंशन दुल्हन की मां को है। इस उम्र में डांस! वह भी 'मैनु लहंगा ला दे...' पर। बच्चों ने गाना तय किया है। शादी ही नहीं, जन्मदिन हो, शादी की सालगिरह हो या फिर दोस्तों-पड़ोसियों के साथ गेट-टुगेदर, आज हर कार्यक्रम का हिस्सा है डांस।

मनोरंजन, फैशन, स्वास्थ्य, फिटनेस, डाइटिंग,

कम्युनिटी फीलिंग का विकास

भारतीय समाज में महिलाओं की भूमिका एक धुरी की तरह है, जो खासकर घर में एक ठहराव लाने का काम करती हैं। यदि आप पीछे मुड़कर देखें तो अभी तक या अब से कुछ वर्षों पहले तक भारत की एक साधारण महिला अपने घर तक या ज्यादा से ज्यादा अपने मोहल्ले तक ही सीमित रहती थी। आप कल्पना कीजिए कि अब टीवी और इंटरनेट करीब-करीब हर महिला के हाथ में है, जिससे उसके जीवन का दायरा विशाल हो गया है। अगर हम थोड़ा गौर से देखें तो इंटरनेट और टीवी से हमारी सोच, खासतौर से महिलाओं की सोच में एक बहुत बड़ा बदलाव आया है। उन घरों में जहां पर घरेलू हिंसा देखने को मिलती थी, वहां महिलाओं को अपनी आवाज उठाने और एक कम्युनिटी बनाने में बहुत सहायता मिली है। यही नहीं, उनको यह भी अहसास हुआ है कि जो कुछ भी उनके साथ हो रहा है, उसमें वह अकेली नहीं हैं। इस ख्याल से ही किसी को बहुत बल मिल सकता है। यह एक बहुत ही अच्छी बात हुई है कि जहां एक तरफ उनके अंदर इंटरनेट और टीवी के उपयोग से आत्मनिर्भरता आई है, वहीं उनके अंदर एक कम्युनिटी फीलिंग का भी विकास हुआ है।

डॉ. जया मोहन
सामाजिक और मनोवैज्ञानिक काउंसलर

तरह-तरह की रेसिपी, पैरेंटिंग के साथ ही तमाम तरह की जानकारियां, टिप्स आपके टेलीविजन पर या इंटरनेट पर 24 घंटे उपलब्ध हैं। आप घर पर हैं और मनपसंद सीरियल देखना है तो बस रिमोट का बटन दबाने की जरूरत है। कुछ ऐसा खाने का मन कर रहा है, जिसे बनाना आपको नहीं आता, कोई बात नहीं, इंटरनेट पर सब मौजूद है। शाम को पार्टी में जाना है और इस बात की चिंता है कि क्या पहनें, तो चिंता करने की जरूरत नहीं, बस आपके पसंदीदा सीरियल में महिला किरदार जो साड़ी पहनती है, उसी को आजमाइए, तारीफें मिलेंगी। टीवी और इंटरनेट ने महिलाओं की दुनिया ही बदल दी है। यह दुनिया ज्यादा खूबसूरत, ज्यादा फिट और भरपूर आत्मविश्वास से भरी हुई है।

टीवी की महिला किरदार हरेक को प्रभावित करती हैं और अधिकतर महिलाएं इनका अनुसरण करती हैं।

हमारे यहां टीवी को आए 60 वर्ष हो गए। शुरुआत में सिर्फ दूरदर्शन ही था, जिस पर मनोरंजन से ज्यादा ज्ञान और सूचना वाले कार्यक्रम होते थे। लेकिन जब से निजी चैनलों की शुरुआत हुई, तब से कार्यक्रमों में भी काफी बदलाव हुए हैं। अब आधी दुनिया को फोकस कर तमाम तरह के कार्यक्रम प्रसारित हो रहे हैं। धारावाहिकों में महिलाओं के मुद्दों पर खुलकर बात हो रही है। महिलाओं के अधिकारों और उनकी आजादी को फिल्मों, धारावाहिकों, क्विज, डॉक्युमेंटरी, इंटरव्यू के जरिए टीवी पर दिखाया जा रहा है। इसका परिणाम यह निकला है कि अब शहरों में ही नहीं, ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं और लड़कियों में भी अपने अधिकारों को लेकर जागरूकता पैदा हुई है। यह तो हुई अधिकारों और जागरूकता को लेकर बात, मगर मनोरंजन, अपनी देखभाल, आपसी संबंधों, देश-दुनिया की बात भी टीवी ने घर-घर तक पहुंचाई है। टीवी की दुनिया की महिला किरदार आज हर तरह से प्रभावित करती हैं। इनको देखकर अधिकतर महिलाएं इनका निजी जीवन में अनुसरण करती हैं। माना, टीवी की दुनिया के किरदार रंगीन, दौलत वाले, महंगे कपड़े, महंगी गाड़ियों वाले हैं, जहां सब कुछ बड़ी आसानी से हो जाता है और कुछ भी नामुमकिन नहीं लगता, फिर भी इनको अपना आदर्श मानने वाली और उसी तरह से बर्ताव करने वाली महिलाओं की संख्या कम नहीं है। हम कह सकते हैं कि टीवी से महिलाओं के व्यवहार में क्रांतिकारी बदलाव आए हैं।

सामाजिक रूढ़ियों, रीति-रिवाजों, लिंग असमानताओं आदि को कम करने में इसने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मनोरंजन के नजरिए से देखें तो भी आज इतने विकल्प हैं कि सबका चुनाव करना नामुमकिन-सा है। टीवी स्क्रीन पर अपनी पसंद की फिल्म हो, धारावाहिक हो, लाइव शो हो या स्पेशल शो, आपकी पसंद और जरूरत के हिसाब से स्क्रीन पर हाजिर हैं। सच में टीवी एक ऐसा सहारा बन गया है, जो हर वक्त आपके साथ है। सुख में, दुख में!

इंटरनेट ने तो सच में ही महिलाओं की दुनिया बदलकर रख दी है। ऑफिस जाने वाली महिलाएं हों या घरेलू, सभी के लिए इंटरनेट ने मनोरंजन

हमेशा दूसरे पहलू को ही देखें

डॉ. पारुल दुबे
मनोवैज्ञानिक

टीवी और इंटरनेट ने महिलाओं के पहनावे, रहन-सहन, खान-पान, भाषा और नाम को बहुत प्रभावित किया है। भारतीय समाज टीवी और इंटरनेट से बड़े पैमाने पर प्रभावित हुआ है। बहुत-से सर्वे बताते हैं कि टीवी और इंटरनेट ने मनोरंजन के अलावा महिलाओं को बाहरी दुनिया से परिचित कराने में, अपना बिजनेस बढ़ाने में, ड्रेसिंग स्टाइल, अपनी और अपने परिवार के स्वास्थ्य, विभिन्न परंपराओं, संस्कृतियों को जानने और समझने में अहम भूमिका निभाई है। बिना घर से बाहर जाए, इंटरनेट पर महिलाएं योगा और फिटनेस क्लास जॉइन कर सकती हैं।

टेलीविजन कार्यक्रम उनकी सोच और स्टाइल को बदलने का भी काम करते हैं। हर त्योहार पर महिलाओं को रसोई में लगना ही पड़ता था। अब वे बाजार से पसंद की चीजें ऑनलाइन मंगवा सकती हैं। उपहार के लिए भी ऑनलाइन बाजार मौजूद है। मतलब यह कि स्वयं भी हर त्योहार को बिना किसी टेंशन के सेलिब्रेट कर सकती हैं। हर चीज के दो पहलू होते हैं। जैसे गुलाब सुंदर है तो उस पर कांटे भी हैं, लेकिन यदि हम कुछ सावधानियां रखें, तो हम गुलाब की सुंदरता का आनंद ले सकते हैं। इसलिए हमें टीवी और इंटरनेट के दूसरे पहलू को ही ध्यान में रखना चाहिए।

से लेकर फिटनेस तक, इंस्टाग्राम से लेकर फेसबुक तक, व्हाट्सएप से लेकर ट्विटर तक, हर जगह अपनी बात कहने और दूसरों की सुनने के लायक बना दिया है। इतने सारे चैनल, इतने सारे प्लेटफॉर्म हैं, जिन पर आप अपनी बात रख सकती हैं, अपनों से साझा कर सकती हैं। अपना सामाजिक दायरा बढ़ा सकती हैं। कहते हैं कि इंटरनेट सूचनाओं का महासागर है, जिसमें अच्छी-बुरी सभी तरह की सूचनाएं तैर रही हैं। यह आपके ऊपर है कि आपको क्या चाहिए। कहा जा सकता है कि इस मामले में महिलाओं ने इंटरनेट का सबसे अधिक सदुपयोग किया है। तमाम शोध और सर्वे बताते हैं कि महिलाएं इंटरनेट पर सबसे अधिक काम की चीजें तलाशती हैं।

सोशल मीडिया पर महिलाएं जो देखती हैं, उसको जीवन-शैली में शामिल करने की कोशिश भी करती हैं।

सोशल मीडिया पर महिलाएं जो देखती हैं, उसको अपनी जीवन-शैली में शामिल करने की कोशिश भी करती हैं। आज फिल्मी सितारे क्या करते हैं, उनके जिम जाने, खेलने-घूमने, यहां तक कि उनके बच्चे क्या पहनते हैं, उसको फॉलो करती हैं। आज तो अपने इंस्टाग्राम पेज पर बिल्कुल फिल्मी सितारों या खिलाड़ियों के अंदाज में अपनी तस्वीरें पोस्ट करती हैं। किटी पार्टी हो या आउटिंग, ऑनलोकेशन तस्वीरें पोस्ट करना आम बात हो गई है। यह सब इंटरनेट की देन है। यह इस बात को भी साबित करता है कि खुद में अच्छा दिखने, फिट रहने, पसंद का खाने-पीने का अधिकार सिर्फ सेलिब्रिटी को ही नहीं है, बल्कि साधारण लोगों को भी ये सब करने और अपनों को दिखाने का अधिकार है। यह आत्मविश्वास टीवी और इंटरनेट के होने से ही पैदा हुआ है। भले ही फैशन और मनोरंजन फिल्मों से आम लोगों तक पहुंचता है, लेकिन इससे पहले यह कुछ लोगों तक ही सीमित था, अब सबके लिए, सब तरह के विकल्प मौजूद हैं।

बीते कुछ सालों में टीवी और इंटरनेट का हमारे समाज पर अत्यधिक प्रभाव देखा गया है। इंटरनेट ने हमारे सोचने का तरीका और साथ ही रहन-सहन के तरीके पर प्रभाव डाला है। जहां तक महिलाओं का सवाल है, उनके जीवन पर यह प्रभाव और भी देखने को मिलता है। इंटरनेट और टीवी से उनके खान-पान से लेकर पहनावे तक में बहुत बदलाव आ गए हैं। अब सिर्फ एक बटन के क्लिक से तरह-तरह के पहनावे देखने को मिलते हैं। इससे महिलाओं को नए प्रयोग करने का मौका मिलता है। ऐसे ही कुछ बदलाव खान-पान में भी देखने को मिलते हैं। जब तक टीवी और इंटरनेट नहीं आया था, तब तक खान-पान एक विशेष दायरे तक ही सीमित था। महिलाओं को अब नए-नए व्यंजन बनाने के सरल तरीके इंटरनेट पर उपलब्ध हैं। टीवी और इंटरनेट की वजह से ही भारतीय समाज में एक बहुत बड़ा तबका महिलाओं का उभरकर आया है, जिसने इंटरनेट के माध्यम से स्मॉल स्केल एंटरप्राइजेज या इंडस्ट्री शुरू की है और वह अपने घर को चलाने में एक महत्वपूर्ण योगदान कर पा रही है। जहां तक शिक्षा का सवाल है तो यह दायरा भी बहुत बढ़ गया है। एक और बहुत बड़ी उपलब्धि इंटरनेट की यह रही है कि अब महिलाएं अपने रिश्तेदारों, बल्कि दोस्तों के साथ भी हर समय संपर्क में रह सकती हैं। गौर करें तो घर में सबसे बाद में महिलाएं अपने स्वास्थ्य का ख्याल करती हैं। इंटरनेट के उपयोग से अब स्वास्थ्य संबंधी जानकारी भी बहुत आसानी से उन तक पहुंच रही है। यह महिलाओं के स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से एक बहुत बड़ी उपलब्धि है।

घर से पहले कुछ गुणा-भाग

यदि आप भी 'अपना घर' खरीदने की योजना बना रही हैं और अपनी युवावस्था में ही इस काम को पूरा कर लेना चाहती हैं, तो कुछ छोटी-छोटी बातों पर अमल करना जरूरी है।

हर किसी का सपना होता है कि उसका अपना घर हो। कुछ साल पहले तक यह सपना पूरा होने में जीवन बीत जाता था, लेकिन अब अधिकांश घर खरीदने वाले युवा हैं। पुरुषों के साथ अब कामकाजी महिलाएं भी 'खुद का घर' खरीदना चाहती हैं और अपना यह सपना वे युवावस्था में ही पूरा करने की कोशिश करती हैं, ताकि सेवानिवृत्ति की आयु तक ईएमआई का बोझ बाकी न रहे। वे अपने रिटायरमेंट के बाद जीवन को पूरी तरह से 'अपने घर' में आनंदपूर्वक बिताएं। इसलिए घर खरीदने के लिए सही योजना जरूरी है।

जरूरत और क्षमता

सबसे पहले यह देखें कि आपको रेडी-टू-मूव अपार्टमेंट में फ्लैट लेना है या कोई स्वतंत्र मकान आपकी प्राथमिकता है? घर में कितने कमरे हों, यानी घर का आकार क्या हो? शहर के बीच लेना है या शहर के बाहर नई कालोनियों में रहना पसंद है? आपकी आय और निवेश क्षमता क्या है? घर की ईएमआई आपकी क्षमता के भीतर ही होनी चाहिए। इन सभी विषयों पर पर्याप्त समय लेकर शोध करें, फिर अंतिम निर्णय लें। घर की लोकेशन और बनावट आपकी भविष्य की जरूरतों और पसंद के अनुरूप होनी चाहिए।

बजट की योजना

जैसे-जैसे आप कॅरिअर में आगे बढ़ेंगी, आपकी आय, जरूरतें और खर्चे भी बढ़ेंगे। ऐसे में वर्तमान व्यय का विश्लेषण और मूल्यांकन करना आवश्यक है। तदनुसार एक बजट बनाएं। यह अनावश्यक खर्चों को कम करने और आपको बेहतर बचत करने में मदद करेगा।

छिपी लागत को जानें

अधिकांश लोग बजट रखते समय उस छिपी लागत को भूल जाते हैं, जो लाखों तक जा सकती है। मसलन, पंजीकरण, स्टांप ड्यूटी, विभिन्न सामग्रियों पर टैक्स आदि के लिए अतिरिक्त व्यय होता है। संभव है, बिल्डरों ने करों और अन्य शुल्कों का उल्लेख विज्ञापनों में न किया हो। इसलिए सभी खर्चों सहित प्रॉपर्टी के कुल मूल्य के बारे में पहले पूछ लें। इसके अलावा नया घर खरीदने पर नए फर्नीचर और साज-सज्जा पर भी व्यय होता है, इसलिए बजट फाइनल करते समय इसका भी ध्यान रखें।

केवल बचत नहीं, निवेश भी

केवल बचत के पैसों से घर खरीद पाना दुश्कर होगा। ऐसे में बचत के पैसों को बाजार में उपलब्ध सुरक्षित माध्यमों में निवेश करें, जिससे वह अधिक रिटर्न देकर आपका सपना साकार करने में सहायक बने। मसलन, बचत खाता आपको प्रति वर्ष केवल 3 प्रतिशत तक, जबकि फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) और एसआईपी, म्युचुअल फंड में निवेश 7-8 से लेकर 15 प्रतिशत रिटर्न दे सकता है।

अच्छा क्रेडिट स्कोर जरूरी

होम लोन के लिए बैंक आपका क्रेडिट स्कोर देखते हैं। एक अच्छा क्रेडिट स्कोर (750 से ऊपर) आपको होम लोन के योग्य बनता है, साथ ही ब्याज दरों में बारगेन करने को अवसर प्रदान करता है। इसलिए ऋणों और बकाया बिलों को समय पर चुकाती रहें, साथ ही जल्दी-जल्दी लोन न लें।

बिना ब्रोकरेज के खरीदें

आज अनेक लोग प्रॉपर्टी ब्रोकर के रूप में काम करते हैं। ये आपके आसपास के होते हैं, इनसे बचकर रहें। बिना ब्रोकरेज के घर खरीदें। यह कीमत को 2 फीसदी तक सस्ता बनाता है। इस प्रकार सपनों का घर खरीदने का बड़ा निर्णय लेने से पहले किया गया यह शोध आपके डाउनपेमेंट और ईएमआई में बड़ी बचत करेगा। इस बचत को आप अपने घर को सजाने में उपयोग कर सकेंगी।

-अनुवन्दना माहेश्वरी

होम लोन की तुलना

प्रत्येक बैंक आज आकर्षक दरों पर होम लोन देने को तैयार है। इसलिए विभिन्न बैंकों की होम लोन योजनाओं का तुलनात्मक अध्ययन करें, फिर उपलब्ध सर्वोत्तम विकल्प को चुनें। चयन करते समय ब्याज दर, प्रोसेसिंग फीस और अपरिहार्य कारणों में ईएमआई लेट होने पर लगने वाले शुल्क पर गंभीरता से विचार करें।

घर भर की चिंता होती है कि बच्चों की प्रतिरक्षा प्रणाली को कैसे मजबूत किया जाए, खासकर सर्दियों में। इसके लिए कुछ खास बातों का जरूर ख्याल रखें। यह मेटाबॉलिस्म से जुड़ा मामला भी है।

बच्चे के कमरे का तापमान कितना है?

डॉ. संजय वजीर

निदेशक, एनआईसीयू नियोनेटोलॉजिस्ट और बाल रोग विशेषज्ञ क्लाउड नाइन ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स, गुरुग्राम

जैसे ही तापमान गिरना शुरू होता है, आरामदायक कंबल में सोना और गरम जैकेट पहनना बच्चों के लिए पर्याप्त नहीं रह जाता। चूंकि इन दिनों दैनिक गतिविधि सामान्य से धीमी है और स्कूल भी बंद हैं, इसलिए अभिभावकों को बच्चों के मेटाबॉलिस्म यानी चयापचय पर नजर रखने की जरूरत है। सर्दियों में बच्चों के चयापचय को नियमित रखने के लिए माता-पिता को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि उनके आहार का कैलोरी कंटेंट अधिक फल और सब्जियों के साथ संतुलित हो।

जिंक : यह खनिज एक शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट है, जो शरीर के कई प्रतिरक्षा तंत्रों में भूमिका निभाता है। आप जिंक को सी-फूड, साबुत अनाज और कद्दू के बीज जैसे खाद्य पदार्थों में पा सकती हैं। इसके अलावा फलियां, छोले, सेम, बीज और नट्स भी अच्छे स्रोत हैं।

विटामिन डी : विटामिन डी का उत्पादन तब होता है, जब त्वचा में उपलब्ध कोलेस्ट्रॉल सूरज की रोशनी के संपर्क में आता है। इसलिए 10/15 मिनट के लिए सुबह 11 बजे से पहले बच्चे को सूर्य के प्रकाश के संपर्क में लाएं। अंडा, मक्खन, मछली या उसका तेल और अंकुरित बीज भी अच्छे स्रोत हैं।

विटामिन सी : यह एंटी-ऑक्सीडेंट, पानी आधारित विटामिन प्रतिरक्षा प्रणाली की मदद करता है। नींबू को आप बच्चे की दिनचर्या में शामिल कर सकती हैं। विटामिन सी युक्त संतरे, टमाटर, ब्लू-बेरी, कीवी, स्ट्रॉबेरी आदि को वैकल्पिक दिनों पर लेना महत्वपूर्ण है। विटामिन ए युक्त फलों- पपीता, केला आदि का भी उपयोग करें, ताकि संक्रमण के खिलाफ विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा मिल सके।

बच्चों की थाली में ये जरूरी

गुड़ : यह खांसी, सर्दी या फेफड़ों के संक्रमण के लिए अच्छी रहती है। गुड़ के लड्डू के साथ गुड़ को रोटी के साथ खिला सकती हैं।

सूप : गरम सूप बच्चों को गरम रखने और उनके पाचन तंत्र के लिए अच्छा होता है। टमाटर, चुकंदर, गाजर, पालक, मशरूम, बीन्स, ब्रॉक्ली का सूप बना सकती हैं।

ज्वार/रागी/बाजरा/मक्का : इनकी रोटियों को आप दही, घी और गुड़ के साथ या दाल/साग के साथ परोस सकती हैं।

आंवला/संतरा/कीवी/कीनू : ये बच्चों में सामान्य फ्लू आदि के लिए अच्छे होते हैं। इन्हें आप कच्चा भी खिला सकती हैं।

नट्स : सर्दियों में बच्चे को रोजाना कुछ काजू, बादाम, मूंगफली, पिस्ता और अखरोट खिलाएं। नट्स से बच्चे के चयापचय में सुधार होगा, लेकिन ध्यान रखें कि तीन साल से छोटे बच्चे के गले में नट्स अटकने का खतरा होता है।

क्या न खिलाएं

सर्दियों में केक और चॉकलेट खाने से बच्चे को रोकें। दांतों के लिए सरल परिष्कृत चीनी हानिकारक है। यह सफेद कोशिकाओं की क्षमता को कम कर सकती है। इसी तरह आइसक्रीम और कोल्डड्रिंक्स सर्दियों में गले की रक्त की आपूर्ति को कम कर सकती हैं और ऊपरी श्वास नली में संक्रमण का खतरा हो सकता है। बार-बार तेल गरम होने पर तेल सीआईएस से बदलकर ट्रांस फॉर्म हो जाता है, जो हृदय के लिए खराब होता है। इसलिए बच्चे को तैलीय और नमकीन का सेवन कम कराएं।

ये भी जरूरी

एक आदर्श कमरे का तापमान 25 से 28 डिग्री है। बच्चों के लिए हाइपोथर्मिया बड़ा संकट है, इसलिए कमरे के तापमान की निगरानी जरूरी है। इसके अलावा सर्दियों में बच्चे को पर्याप्त कपड़े पहनाने चाहिए। पहली परत किसी सूती और फिर ऊन की होनी चाहिए। सर्दियों में रूम हीटर के उपयोग से बचें। शुष्क हवा बच्चे को असहज बना सकती है। तेल से भरे रेडिएटर्स ब्लोअर से बेहतर होते हैं।

लापरवाही आपकी
असर शिशु पर

गर्भवती महिलाएं अक्सर अपने खान-पान और रहने के ढंग में लापरवाही बरतती हैं। लेकिन क्या आप जानती हैं कि इसका आपके शिशु पर भी असर पड़ता है?

सर्दियों के मौसम में गर्भवती महिलाओं को विशेष देखभाल की जरूरत होती है। गर्भावस्था के दौरान सर्दी, जुकाम, खांसी, फ्लू की समस्या हो सकती है। ऐसे में डॉक्टर के परामर्श के बिना ली जाने वाली दवाएं शिशु के लिए खतरनाक हो सकती हैं। ताजे फल सब्जियां, नट्स, विटामिन सी से भरपूर आहार, जैसे- संतरा और ब्रोकली आदि का सेवन करें, ताकि प्रतिरोधक क्षमता मजबूत हो। ठंडे खाद्य पदार्थों के सेवन से परहेज करें। सर्दियों के दौरान त्वचा का रूखापन, शरीर में खुजली की समस्या हो सकती है। ऐसे में त्वचा को हाइड्रेटेड रखने के लिए पानी या तरल पदार्थों का सेवन करना बहुत जरूरी होता है। इसके अलावा गर्भावस्था के दौरान महिला के भोजन में कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन का समुचित मात्रा में होना भी बहुत आवश्यक है।

डॉ. संध्या
सीनियर रेजिडेंट चिकित्सा विज्ञान संस्थान, बीएचयू

कैल्शियम का कमाल

दूध से बनी सभी वस्तुओं, जैसे- पनीर, दही, मक्खन, अंडे आदि में कैल्शियम अत्यधिक मात्रा में पाया जाता है।

लौह की ताकत

हरी और पत्तेदार सब्जियां, गुड़, अंकुरित मूंग की दाल, भुना चना, अनार, सेब, चुकंदर और सोयाबीन में लौह तत्व अधिक मात्रा में पाया जाता है।

प्रोटीन की जरूरत

गर्भावस्था में बच्चे के शरीर की रचना के लिए प्रोटीन बहुत ही आवश्यक है। दाल, अंडे आदि में प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाई जाती है।

फोलिक एसिड भी जरूरी

यह बच्चे के जन्म होने और शारीरिक विकास में बेहद जरूरी होती है। फोलिक एसिड गहरे रंग वाली हरी सब्जियों, मक्का, मक्के के आटे, चावल, केला और ब्रोकली में पूर्ण रूप से पाई जाती है।

हर हाल में व्यायाम

ठंड के मौसम में अक्सर गर्भवती स्त्रियां एक ही स्थान पर ज्यादा देर तक बैठी रह जाती हैं। यह बिल्कुल भी ठीक नहीं है। उन्हें हल्के-फुल्के कार्य और डॉक्टर की सलाह से व्यायाम करना चाहिए। कार्य और व्यायाम के दौरान गरमी का अहसास होने पर तुरंत कपड़े नहीं उतारना चाहिए। ठंड से बचने के लिए गरम कपड़े और पैरों में मोजे पहनें।

साल 2020 कोरोना सक्रमण के कारण उदासी, भय और हताशा में बीता, लेकिन 2021 में भी सभी सावधानियां बरतें और कोविड प्रोटोकॉल का सख्ती से पालन करें, ताकि आप भी सुरक्षित रहें और आपके परिजन भी।

काम की बात

तेज पत्ते में है कई बीमारियों का इलाज

तेज पत्ते का उपयोग बहुत-सी गंभीर बीमारियों में किया जाता है। तेज पत्ता अपच दूर करता है और कब्ज की समस्या को खत्म करता है। यह शक्कर की बीमारी दूर करने में भी फायदेमंद होता है। खांसी, सर्दी और जुकाम में भी इसका सेवन अच्छा रहता है, क्योंकि इसमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है। तेज पत्ता दिल की बीमारियों में भी फायदा देता है। तेज पत्ते को जलाकर इसकी राख से मुंह में मंजन करने या लगाने से मुंह के बैक्टीरिया खत्म होते हैं। साथ ही यह मसूड़ों को भी मजबूती देता है। यही नहीं, तेज पत्ता हमारे शरीर में मौजूद खराब कोलेस्ट्रोल को हटाने में भी मददगार है। इसीलिए इसको एंटी-आक्सीडेंट भी कह सकते हैं।

ऐसे में तेज पत्ते को अपने भोजन और सलाद में शामिल कर आप अनेक रोगों से बच सकती हैं।

-तबस्सुम खान

जीवन संध्या में पौधों से प्यार

प्रकृति से जुड़ी हर वह चीज खूबसूरत होती है, जो हमारी जिंदगी को खुशहाल बनाती है। इसी में से एक है बागवानी। वृद्धावस्था में बागवानी करना सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है।

दुनिया में कई ऐसे लोग हैं, जिन्हें प्रकृति से बेहद लगाव होता है। बहुत से लोग हैं, जिन्हें बागवानी का शौक होता है। प्रकृति से जुड़े रहने और प्रकृति के करीब रहने के लिए यह सबसे अच्छा विकल्प है। आज के समय में जहां लोग व्यस्त दिनचर्या से अपने लिए भी समय नहीं निकाल पाते, वहीं घर पर बैठे हमारे दादा-दादी या नानी-नानी खुद को अकेला समझने लगते हैं। ऐसे में बुजुर्गों के पास बागवानी करने से अच्छा कुछ और नहीं हो सकता, क्योंकि पौधों को खिलते देखकर जो सुकून मिलता है, उससे खूबसूरत कोई दूसरा अहसास नहीं है।

सकारात्मकता बनी रहती है

बागवानी करने से बुजुर्गों की मानसिकता सकारात्मक बनी रहती है। इससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है। बाग-बगीचे की ताजी हवा और वातावरण उनके स्वास्थ्य के लिए किसी जादू से कम नहीं है और उनका दिमाग भी शांत रहता है।

टेंशन भागे दूर

टेंशन, चिंता या परेशानी एक ऐसी चीज है, जो बुजुर्गों में होना आम बात है। उम्र के साथ-साथ बुजुर्गों की अपेक्षाएं भी बढ़ने लगती हैं। अगर अपेक्षा पूरी न हो तो मानसिक रूप से वे आहत होते हैं। ऐसे में बागवानी का फायदा यह है कि उनका ध्यान बंटा रहता है और उनका दिमाग अच्छे से काम करता है, क्योंकि वे प्रकृति को करीब से महसूस करते हैं।

आत्मविश्वास में वृद्धि

बढ़ती उम्र के साथ बुजुर्गों में आत्मविश्वास घटने लगता है, जो धीरे-धीरे बड़ी चुनौती बन सकता है। अक्सर उन्हें अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है। बागवानी से वे लंबे समय तक खुद के पैरों पर खड़े हो सकते हैं, जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।

विटामिन डी की कमी पूरी

शरीर में विटामिन डी की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। इससे शरीर की हड्डियों को मजबूती मिलती है। बुजुर्गों को ज्यादा समय तक धूप लेने की जरूरत होती है। अगर वे बागवानी करते हैं तो किसी-न-किसी रूप में उन्हें पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी मिलता रहता है, जो शरीर के लिए बेहद अच्छा है।

व्यायाम होता है

बुजुर्ग अक्सर नियमित रूप से व्यायाम करने में असमर्थ होते हैं। बागवानी जैसी गतिविधियों से बुजुर्गों की अच्छी-खासी कसरत भी होती है। इससे शरीर में ताकत और लचीलापन बना रहता है।

तेज होता है दिमाग

बागवानी से जुड़े कई ऐसे लाभ हैं, जो बुजुर्गों को उनके जीवन में बदलाव लाने में मदद करते हैं। इससे बुजुर्गों की याद्दाश्त और दिमाग, दोनों ही तेज होते हैं। इसके अलावा अल्जाइमर के जोखिम को कम करने में भी मदद मिलती है।

अवसाद में मदद

अक्सर वृद्धावस्था के दौरान बुजुर्गों को अवसाद का सामना करना पड़ता है। रोज बागवानी करने से प्राकृतिक रूप से इसे रोका जा सकता है। इसलिए बागवानी बुजुर्गों में अवसाद के जोखिम को कम करने में मदद कर सकती है।

-मोनिका अग्रवाल

डॉ. विनय भट्ट
वरिष्ठ चिकित्सक

कसरत और विटामिन डी

भाग-दौड़ भरी जिंदगी में लोगों के पास अपने परिवार, खासकर बुजुर्गों के लिए समय कम रहता है। ऐसे में घर में बैठे वृद्धजन खुद को अकेला महसूस करते हैं। ऐसी परिस्थितियों में बागवानी उनके लिए सबसे अच्छा विकल्प है। पौधों और फूलों से सभी को सुकून मिलता है। शोध भी बताते हैं कि बागवानी से कई तरह के शारीरिक और मानसिक लाभ मिलते हैं, जिसका सबसे ज्यादा असर बुजुर्गों पर पड़ता है। इसके साथ ही उनकी कसरत होती है और पौधों के साथ उन्हें भी भरपूर विटामिन डी मिलता है।

अकेले में मन से पूछें

अकेलापन किसी के भी स्वभाव को चिड़चिड़ा बना सकता है। ऐसे में हालात सुधारने के लिए एकांत में कभी अपने मन से कुछ सवाल पूछकर देखा है आपने !

जब आप अकेले रहती हैं तो कई सवाल मन में उठते हैं, कई बातें परेशान करती हैं। आप अंदर से चाहती हैं कि माता-पिता, भाई-बहन या दोस्तों से आप रिश्तों को बहतर बनाएं। उनके मन में आपके प्रति जो सवाल हैं, उनका जवाब दिया जाए, मगर आप अंदर से इसके लिए तैयार नहीं हो पाती हैं। इस व्यक्तित्व के चलते आप हर क्षेत्र में कई बार रिजेक्शन का शिकार हो जाती हैं। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। सबसे पहले तो यह सोचना छोड़ दें कि दुनिया आपको गलत समझती है, इस वजह से आप अकेली और तन्हा हैं। हर इंसान में कुछ न कुछ कमी होती है, मगर इसका मतलब यह तो नहीं कि आप सारी दुनिया से नाता तोड़कर अकेली हो जाएं। अगर आप अकेली भी हैं तो भी सारी नकारात्मक बातों को पीछे छोड़ते हुए खुद में बदलाव कर सकती हैं। बस, इसके लिए आपको कुछ जरूरी कदम उठाने होंगे।

दूसरों के साथ बर्ताव

कई बार व्यक्ति का बर्ताव भी उसके बनते रिश्तों में आड़े आ जाता है। छोटी-छोटी बातों पर नाराज हो जाना, हर परिस्थिति में जरूरत से ज्यादा रिएक्ट करना और हर बात को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करना अक्सर महिलाओं की आदत बन जाती है। इसलिए खुले मन से मिलिए, बात कीजिए और आप जो चाहती हैं, उसे स्पष्ट शब्दों में कहने की आदत डालिए। आपका यह आत्मविश्वास लोगों को प्रभावित करेगा और आपकी हर बात बन जाएगी।

आत्मविश्वास की जरूरत

अक्सर परिस्थितियां ऐसी हो जाती हैं कि हम खुद पर से ही विश्वास खोने लगते हैं। हमें स्वयं से ही शिकायत होने लगती है। याद रखें, हम जैसे हैं, वैसे ही अच्छे हैं। जिन कार्यों से आपको डर लगता है या जिसे आप अपनी कमी मानती हैं, उसे सुधारकर आगे बढ़ें और स्वयं को दूसरों से कमतर मानने की आदत छोड़ दें। आप किसी हिचकिचाहट के बिना वह करें जो आप सच में चाहती हैं, जिससे आपको सच्ची खुशी मिलती है।

गर्व करें, अभिमान नहीं

अक्सर देखा गया है कि जो महिलाएं अधिक सुंदर होती हैं, उन्हें अपनी खूबसूरती पर अभिमान होने लगता है। दूसरों को खुद से कमतर आंकने की आदत उनके अंदर इस हद तक बढ़ जाती है कि दूसरे उनसे किनारा करने लगते हैं। इस तरह अंजाने में ही वे एक ऐसे अकेलेपन में चली जाती हैं जहां से बाहर आना उनके लिए नामुमकिन हो जाता है। ऐसे में ध्यान रखें कि अगर आप परफेक्ट लाइफ जीना चाहती हैं तो अपने रूप से ज्यादा गुणों और प्रतिभा को महत्व दें। इससे आप एकांतवास में नहीं जाएंगी।

हताशा का त्याग

किसी के यह कहने पर कि आप क्या हैं और क्या कर सकती हैं, हतोत्साहित न हों। अकेले में हर बात को गंभीरता से लेना हमेशा समस्या उत्पन्न करता है। आप स्वयं के विषय में दूसरों से अधिक जानती हैं, इसलिए ऐसी बातों को नजरअंदाज करें। व्यायाम को अपने रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा बनाएं। यह एंटी-एंग्जाइटी ट्रीटमेंट है। इससे तनाव कम होता है और मानसिक सेहत बेहतर होती है।

डर का सामना जरूरी

इंसान जीवन में सदा सफल नहीं होता, कई बार उसे असफलता का सामना भी करना पड़ता है। आप किसी कार्य में एक बार असफल हो गई हैं, यह सोचकर उसे छोड़ न दें। अपने डर का सामना कर सफलता प्राप्त करें। याद रखें, आपके सफल होने के बाद कोई भी आपकी असफलता को याद नहीं रखेगा। सबको आपकी सफलता ही दिखेगी।

आपका एक घंटा

चाहे आप पर जितनी जिम्मेदारी हो, लेकिन आपका एक घंटा सिर्फ आपके लिए होगा, यह तय कर लें। इसे किसी भी कीमत पर व्यर्थ न करके इस एक घंटे को स्वयं के लिए जीएं। वह करें, जो आपको पसंद हो। अपनी पसंद से अपना समय व्यतीत करना आपका अधिकार है।

-रूपायन डेस्क

आईना संवारे कमरे की सूरत

आईने का इस्तेमाल हर घर में होता है, लेकिन इसके बेसिक इस्तेमाल के साथ ही घर को सजाना-संवारना एक अलग और नया आइडिया है।

आईने के सामने खड़े होकर खुद को निहारना किसे अच्छा नहीं लगता? वैसे तो आजकल लोग मोबाइल के फ्रंट कैमरे को ही आईने की तरह इस्तेमाल करते हुए देखे जा सकते हैं, लेकिन आईने की आज भी खास अहमियत है, क्योंकि इसके बगैर हम अच्छे से सजने-संवरने की कल्पना नहीं कर सकते हैं। हर कोई घर को खूबसूरत बनाने के लिए कई तरह के डेकोरेटिव आइटम का सहारा लेता है। ये डेकोरेटिव आइटम काफी महंगे होते हैं, लेकिन आप सिर्फ आईने की मदद से घर को खूबसूरत बना सकती हैं। आजकल आईने के नए ट्रेंड भी चल रहे हैं, जिनसे आप घर के हर कोने को सजा सकती हैं।

अलग-अलग डिजाइन

आजकल क्रिएटिव डिजाइन वाले आईने इस्तेमाल किए जा रहे हैं। इनका इस्तेमाल न सिर्फ चेहरा देखने के लिए, बल्कि होम डेकोरेशन के लिए भी किया जा रहा है। बाजार में इन दिनों राउंड मेटल फ्रेम मिरर, विंटेज स्टाइल मिरर, वेनेशन मिरर, स्टेल वर्क, कटग्लास वर्क, मुगल आर्ट आदि कई तरह के स्टाइलिश और मॉडर्न मिरर आ रहे हैं। इनसे आप घर को अलग और स्टाइलिश लुक दे सकती हैं।

क्रिएटिव आइडिया से डेकोरेशन

अगर आप सस्ते में आईने को अलग और आकर्षक लुक देना चाहती हैं तो फूल, स्टोन, प्लास्टिक स्पून, बटरफ्लाई, मनीप्लांट, फेयर लाइट्स की मदद से डेकोरेट कर सकती हैं। घर की साज-सज्जा के लिए बहुत पुराने और खराब आईने का इस्तेमाल न करें। आईना हमेशा साफ-सुथरा और बिल्कुल भी टूटा हुआ नहीं होना चाहिए। ऐसे आईने में देखने से नकारात्मक ऊर्जा पैदा होती है।

सही जगह का चुनाव

बगैर सोचे-समझे किसी भी जगह या दीवार पर आईना न लगाएं। इसके अलावा सिर्फ दीवारों को कवर करने के लिए मिरर न लगाएं। घर में आईना ऐसी जगह पर लगाएं, जहां हम आसानी से खुद को देख सकें और घर में सकारात्मक ऊर्जा भी बनी रहे।

प्राकृतिक रोशनी का ध्यान

आईने को हमेशा खिड़कियों के सामने ही लगाएं, जिससे कि वह सूरज की रोशनी को रिफ्लेक्ट करे और कम खिड़कियां होने के बावजूद प्राकृतिक रोशनी मिलती रहे। छोटी जगह को बड़ा दिखाने के लिए आप बड़े आईने का इस्तेमाल कर सकती हैं। घर का ऐसा हिस्सा, जहां अक्सर अंधेरा ही छाया रहता है, ऐसी जगह पर गोल आईना लगाकर रखें।

हर जगह आईना

लिविंग रूम, बेडरूम, किचन, बाथरूम, आउटडोर एरिया के लिए आप अलग-अलग डिजाइन और साइज के मिरर का चुनाव कर सकती हैं। सीढ़ियों के आसपास हॉरिजेंटल मिरर लगा सकती हैं। हैंगिंग गार्डन है तो ट्यूब लाइट के सामने वाली दीवार पर आईना लगाएं। ड्रॉइंगरूम में आईना ऐसी जगह लगाएं कि प्रवेश करते ही पहली नजर उस पर पड़े। गैलरी वॉल पर तस्वीरों के साथ आईना सेट कर सकती हैं।

-फरहाना रियाज

वेज चीज फ्राइड राइस

संतोष राणा
शेफ

सामग्री

500 ग्राम बासमती चावल
100 ग्राम ताजा पनीर
100 ग्राम गाजर
100 ग्राम हरा प्याज
स्वादानुसार नमक
50 मिलीलीटर रिफाइंड तेल
02 ग्राम सफेद मिर्च पाउडर
1/2 छोटा चम्मच
सफेद सिरका
25 ग्राम प्याज

ऐसे बनाएं

चावल को एक घंटा पानी में भिगोकर रखें। एक सॉस पैन में 2 लीटर पानी गरम करके चावल को डालकर 80 प्रतिशत गलने (चावल अधिक नहीं पकना चाहिए) पर पानी में छानकर रखें। गाजर, हरे प्याज और पनीर के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर रखें। प्याज को बारीक-बारीक काटकर रखें। एक कड़ाही में तेल गरम करें। प्याज को डालकर हल्का सुनहरा होने तक फ्राई करें। अब हरे प्याज और गाजर को डालकर 5-7 मिनट फ्राई करके चावल, पनीर, नमक, अजीनोमोटो, सिरका, सोया सॉस और सफेद मिर्च पाउडर डालें और तेज आंच पर 3-4 मिनट पकाकर गरमागरम परोसें।

रीडर्स रेसिपी

रोटी सैंडविच

सामग्री

03 रोटी
02 टमाटर
02 शिमला मिर्च (गोल कटी हुई)
02 आलू (उबले हुए)
01 कटोरी धनिया-पुदीना की चटनी
इच्छानुसार हरी मिर्च और हरा धनिया
01 छोटा चम्मच काली मिर्च
01 खीरा
01 प्याज (गोल कटा हुआ)
01 छोटा चम्मच लाल मिर्च
सलाद के पत्ते (ऐच्छिक)
01 छोटा चम्मच चाट मसाला
स्वादानुसार नमक
तेल या मक्खन

ऐसे बनाएं

पहले एक बाउल में आलू को मैश कर लें। इसमें हरा धनिया, हरी मिर्च, नमक, चाट मसाला, काली मिर्च डालकर अच्छी तरह से मिला लें। अब रोटी पर हरी चटनी को अच्छी तरह फैलाएं। फिर इस पर आलू के मिश्रण को फैलाकर इसके ऊपर एक और रोटी रखें और टमाटर सॉस डालकर फैलाएं। अब इस पर टमाटर के स्लाइस रखें। टमाटर के ऊपर प्याज के स्लाइस रखकर ऊपर से शिमला मिर्च के स्लाइस रखें। नमक, चाट मसाला, काली मिर्च, लाल मिर्च पाउडर छिड़कने के बाद खीरे के स्लाइस रखकर इसके ऊपर रोटी रख दें। तवे पर हल्का-सा मक्खन या तेल लगाकर सैंडविच रखें। दोनों तरफ से सिंकने के बाद इसे 4 पीस में काटकर हरी चटनी या सॉस के साथ सर्व करें।

टीना आहूजा
मेरठ

ईर्ष्या के समाजशास्त्र को समझें

फेसबुक वॉल से

डॉ. पुष्पलता

जब मेरा बेटा हुआ, 'भाई आएगा' कहकर रोज खुश होती बेटी, जो दो साल की थी, उसे सदमे से बुखार चढ़ गया था। उसके बाद वह मेरे पास न आकर सासू मां की गोद में बैठी उसे घूरती थी। पड़ोसी के बच्चे ने तो मां के परे हटते ही धूप में लेटी छोटी बहन के कान में सूख रहे गेहूं भर दिए थे। मेरी एक प्रिय दोस्त थी सुमन। जब मैं छठी क्लास में थी तो एक लड़की इंदु आई। सुमन उसकी दोस्त बन गई, क्योंकि उसकी बहन उसी स्कूल में टीचर थी। सुमन चालाक रही होगी, जो मैं तब समझी नहीं थी, बस इंदु से ईर्ष्या करने लगी।

जब कोई बड़ा, बॉस, बुजुर्ग रिश्तेदार, परिचित, प्रिय, सीनियर जो हमसे भी स्नेह रखता है, किसी को ज्यादा स्नेह देने लगता है तो जिसे स्नेह देता है, हम उससे चिढ़ने लगते हैं, जबकि वह बेकसूर होता है। बड़े तो समझदार हो जाते हैं। मन समझा लेते हैं या ईर्ष्या छिपा लेते हैं। सोचते हैं कि यह गलत है, मगर छोटे मासूम होते हैं। वे नहीं मानते। कई बड़े बच्चे गुस्से में छोटे को नुकसान पहुंचा देते हैं। साढ़ू-साढ़ू, भाई-भाई, देवरानी-जेठानी आदि के तनाव के पीछे भी यही ईर्ष्या काम करती है। जब कोई वरिष्ठ साहित्यकार या मित्र, जिसे हम अपना समझते हैं, किसी को स्नेह देता है तो जिसे देता है और जो देता है, उन दोनों से नाराजगी हो जाती है। यद्यपि कुछ समझदार होते हैं।

दरअसल, हम अधिकार जितना ज्यादा समझते हैं, ईर्ष्या उतनी ही ज्यादा होती है।

फेसबुकियों की याद्दाश्त और वफादारी संदिग्ध है। वे चार दिन, चार महीने या चार साल में कभी भी पलटी मार सकते हैं। एक दीप्ति गुप्ता बहुत प्यारे-प्यारे कमेंट देती थी। हमें उससे प्यार-सा हो गया था। लिखती भी अच्छा ही थी। विचार भी मिलते थे। सोचा, उसे कुछ लाभ पहुंचाऊं। पता चला, जाने कब से वह अनफ्रेंड ही कर चुकी है। ऐसे अनेक किस्से मेरे साथ इसलिए जुड़े हैं, क्योंकि मेरे फोन में मैसेंजर नहीं है। वे, इग्नोर कर रही हूं, सोच लेते हैं। भूल न जाएं, इसलिए कुछ-न-कुछ डालकर 'जागो मोहन प्यारे' वाली पोस्ट लगाती रहती हूं।

डायरी से शायरी

बदल जाओ वक्त के साथ,
या फिर वक्त बदलना सीखो।

मजबूरियों को मत कोसो,
हर हाल में चलना सीखो।

(यह शायरी अपनी डायरी से हमें लिख भेजी है **कानपुर, उत्तर प्रदेश** से **आरती श्रीवास्तव** ने। अगर आपकी डायरी में भी कुछ ऐसी शायरी हैं, तो हमें रूपायन के पते पर लिख भेजें।)

रूपायन वुमन

यदि आप चुनी गईं रूपायन वुमन, तो आप होंगी हमारे कवर पर। अगर आपका फोटो कवर पर छपता है, तो आपको मिलेगा

₹5000

का विशेष पुरस्कार! इसके लिए प्रोफेशनल फोटोग्राफर से खिंचवाकर अपनी तीन तस्वीरें (अलग-अलग पोज की) अपने विवरण और फोन नंबर के साथ ईमेल करें। फोटो 300 रिजोल्यूशन में 10x7 इंच साइज में हो। हमारा ईमेल पता है-

rupayanwoman@amarujala.com

हंसो हंसो

गोलू बोला, मुझे भी देखने दो, किसका एक्सीडेंट हुआ है?
गोलू भीड़ को हटाने लगा...
जब कोई नहीं हटा तो वह चिल्लाकर बोला
जिसका एक्सीडेंट हुआ है, मैं उसका पिता हूं...
लोग हट गए और उसे रास्ता मिल गया...
इसके बाद गोलू मरा हुआ गधा देखकर आगे बढ़ गया...!

अगर आप दुनियाभर का दुख-दर्द जानना चाहते हैं
तो उन लोगों से बात करके देखो
जिनको आपने उधार दे रखा है...!

संता का बैंक में लोन मंजूर हो गया...
बैंक मैनेजर ने डीडी देने के लिए हाथ बढ़ाया...
संता ने कृतज्ञतापूर्वक कहा, आपका यह ऋण मैं कभी चुका नहीं सकूंगा!
फिर बैंक मैनेजर ने हाथ पीछे खींच लिया और डीडी अपनी दराज में रख लिया।
शब्दों का सही चयन भी तो जरूरी है...!

कविता

मोनिका राज
मधेपुरा, बिहार

चांद और मेरा प्यार

पूर्णमासी की रात थी वह,
जब मैं खिड़की पर बैठी थी।
देख चांद अपने प्रियतम के,
यादों में मैं खोई थी।

अपनी ओर देखता पाकर,
चांद भी थोड़ा इठलाया।
आसमां से वह उतरकर,
मेरी खिड़की पर आया।

चांद को गुरूर था अपनी
चांदनी के प्यार पर।
पाकर साथ अपने प्रिय का,
वह इठलाया अपने सौभाग्य पर।

बोला मुझसे वह देखो मुझे,
क्या सुंदर मेरी काया है।
हूं मैं कितना खुशकिस्मत,
यह सानिध्य जो मैंने पाया है।

साथ मेरे प्रियतम का
मुझको संपूर्ण करता है।
है कैसा वह दिलबर तेरा?
जो तुमसे दूर रहता है।

बोला मैंने, सुन चंदा,
तेरा प्यार तो घटता-बढ़ता है।
है प्यार मेरा 'ज्ञान' की भांति,
जो केवल बढ़ता रहता है।

है चांदनी का साथ कुछ पल,
रोज कहां वह आती है।
जैसे ही तुम घटते जाते,
साथ छोड़ वह जाती है।

मेरा प्यार तो है स्थिर पानी,
हर पल साथ वह देता है।
चाहे हो नजरों से दूर पर,
हर क्षण पास वह रहता है।

है प्यार तुम्हारा जैसे 'पवन'
नित चंचल न कोई पहरा।
है प्यार मेरा 'अर्णव' की तरह,
शांत, गंभीर और गहरा।

तर्क मेरी सुन करके
हौले से वह मुस्काया।
आभा अपनी और बढ़ाकर
अपनी स्वीकृति जतलाया।

तुम्हारे निश्छल प्यार पर
अब हुआ मुझे भी एतबार।
बोला मुझसे वह हां 'मनु'
सचमुच श्रेष्ठ है तुम्हारा प्यार।

एक चिट्ठी

"हे भगवान! मैं निर्मला हाथ जोड़कर प्रार्थना करती हूं कि मेरी गलतियों के लिए मुझे क्षमा करना और इस घर में कभी वापस नहीं भेजना।"

तड़के मां ने मुझे जगाया और कहा, "रश्मि उठो! तुम्हारी निर्मला मैडम का देहांत हो गया।"

मैंने सोचा, "कोई खराब सपना है।" सुबह की नींद सबको प्यारी लगती है। "पता नहीं, कौन-सी मैडम!" बिस्तर पर ही लेटे-लेटे मैं सोचने लगी।

मां ने फिर आवाज लगाई। आखिर उठना ही पड़ा। निर्मला मैडम हमारी पड़ोसी थीं। हमारे मकान के पास ही उनका मकान था। वह रिटायर्ड टीचर थीं। पहले वह हमारे कॉलेज में मैथ पढ़ाया करती थीं। जब वह अपने ट्यूशन पढ़ाने वाले बच्चों पर गरजतीं, तभी हम उनकी आवाज अपने घर से सुन लिया करते थे। उन्हें केवल कुछ ही पड़ोसी जानते थे। मगर आज निर्मला मैडम का देहांत हो गया था। कोई भी बच्चा अनाथ नहीं हुआ। न ही कोई पति को पत्नी वियोग का शोक हुआ। निर्मला मैडम चुपचाप खत्म हो गईं। बार-बार मैं सोचकर परेशान थी, "इतना बड़ा घर और एक अकेली औरत, कैसा लगता होगा। हर कमरा सजा हुआ था। हर कमरे में सभी प्रकार की सुविधाएं। हर रोज काम वाली बाई झाड़ू-पोछा करती होगी। बाहर इतना बड़ा लॉन, लेकिन वह भी सूना पड़ा था। यहां सिवाय चिड़ियों के कोई और नहीं आता होगा। ऐसा कहा जाता है कि गरीब का कोई रिश्तेदार नहीं होता है, न ही कोई दोस्त, लेकिन मैडम के पास पैसा तो था। अपने स्टूडेंट सर्किल में लोकप्रिय भी थीं। फिर भी मैडम अकेली? आजकल क्यों हो गया है ऐसा जीवन? अकेलेपन की पीड़ा और चुप्पी में डूबा जीवन। मैडम के दो बेटों में एक विदेश में रहता है, दूसरे को भगवान ने असमय बुला लिया अपने पास। लोग घर में टीवी के साथ रह लेते हैं। कुत्ते-बिल्लियों के साथ रह लेते हैं, पर बुजुर्गों के साथ रहने में कष्ट होता है।"

तनवीर फातिमा
आगरा

थोड़ी ही देर में रिश्तेदार इकट्ठा होने लगे। इन्हीं रिश्तेदारों में से एक अंकल काफी दुखी दिख रहे थे। तभी अचानक किसी पड़ोसी ने इन अंकल से सवाल किया, "आज से पहले मैंने आपको यहां आते हुए नहीं देखा?"

"अरे अपनी जिंदगी के झमेलों से फुर्सत कहां मिलती है, वरना क्यों नहीं आता? निर्मला का पति हूं मैं। भगवान की कसम जैसे ही मुझे पता चला कि निर्मला नहीं रही, मेरा कलेजा फट-सा गया।"

आज रश्मि को पता चला कि यह आदमी मैडम के पति हैं, जो मैडम को कितने साल पहले छोड़कर किसी अन्य औरत के साथ दिल्ली में रहने लगे थे। तभी सात-आठ साल की बच्ची मैडम के पति के पास भागती हुई आई, "बड़े पापा, भगवान जी के फोटो के पास एक चिट्ठी रखी मिली है।"

"हे भगवान! मैं निर्मला एक बार फिर हाथ जोड़कर प्रार्थना करती हूं कि मेरी गलतियों के लिए मुझे क्षमा करना और इस घर में कभी वापस नहीं भेजना।"

तीन महीने पहले उस अंधेरी बरसती रात में अपनी बिगड़ी स्कूटी सुधरवाने के लिए भटकते वक्त हुआ हादसा चलचित्र की भांति उसकी आंखों के सामने से गुजर गया।

सवाल

"देखो तो, कैसे बन-ठनकर जा रही है? इसे कोई फर्क ही न पड़ा हो जैसे।"

"हां, शर्म ही नहीं है। जरूर कोई चक्कर रहा होगा!"

ऑफिस जाने के लिए निकली पूजा के कानों से आज फिर यह खुसुर-फुसुर टकराई। पीड़ा की एक गहरी लकीर दिल से उठती हुई उसके चेहरे पर आके उभरी और तीन महीने पहले की उस अंधेरी बरसती रात में अपनी बिगड़ी स्कूटी सुधरवाने के लिए भटकते वक्त हुआ दर्दनाक हादसा चलचित्र की भांति आंखों के सामने से गुजर गया। उसने स्वयं को संयत किया, अगले ही पल अपने बालों के साथ मानो उस पीड़ा को भी झटका और आगे बढ़ गई। थोड़ा आगे बढ़ने के बाद वह कुछ पल ठिठकी और कुछ निश्चय कर उनकी तरफ वापस मुड़ गई। पूजा को अपनी ओर आता देख वे थोड़ा हड़बड़ा गईं।

शिरीन भावसार
इंदौर

पूजा बोली, "नमस्ते आंटी जी! कैसी हैं आप लोग?"

"हम ठीक हैं, बेटा।" यह कहकर वे जाने लगीं।

पूजा ने उन्हें रोका, "रुकिए आंटी जी, कुछ पूछना चाहती हूं मैं आपसे। आप लोगों की बातें सुनीं मैंने। सिर्फ आप लोगों की ही नहीं, बल्कि कॉलोनी के दूसरे लोग, जान-पहचान वाले, रिश्तेदार- सभी की बातें लगभग रोज ही सुन रही हूं मैं।"

पूजा की आवाज सुन उसके घर वाले और अन्य लोग भी बाहर आ गए।

"आप लोग बताइए मुझे, क्या मैं गई थी उन लोगों के पास? मेरे साथ जो कुछ हुआ, उसमें मेरी गलती थी या मैंने किया सब कुछ? ये लांछन, ताने, बेचारगी, दया, अछूतों-सा व्यवहार मेरे साथ क्यों? गलत उन लोगों ने किया, शर्म उन्हें आनी चाहिए। समाज ने ताने उन्हें देने चाहिए। उन्हें सजा मिलनी चाहिए या मुझे? बताइए-बताइए आप लोग?"

दर्द उभर आया था आवाज में, मगर आज अपनी सारी बातें दृढ़ता से कह देना चाहती थी पूजा। सभी के साथ खड़े पूजा के हमउम्र सिया, अश्विन, सुयश, मेधा, अंकित, निशा ने एक-दूसरे की ओर देखा। एक दृढ़-निश्चय के साथ सभी आकर पूजा के साथ खड़े हो गए।

टैरो कार्ड 29 जनवरी-04 फरवरी, 2021

इस सप्ताह का कार्ड

द हायएरोफेंट : यह कार्ड पब्लिक यूनियन, दो परिवारों का मिलन अथवा दो भाग्यों का मेल दर्शाता है। साथ ही यह कार्ड शिक्षक, पुजारी या व्याख्याकार का भी प्रतीक है।

पूनम वेदी
टैरो कार्ड रीडर

मेष (21 मार्च-20 अप्रैल)

(द नाइन ऑफ कप्स) : कार्य से संतुष्टि मिलेगी, इच्छा पूरी होगी। अप्रत्याशित ढंग से सहायता मिलेगी। भाग्यशाली योग। बड़ी योजना बनाने से पहले सच्चाई खुद जांच लें। भविष्य में चिंता का कारण न बन जाए ! इच्छापूर्ति से जुड़ी जिम्मेदारी समझें। **विशेष :** स्कूल या दफ्तर में झगड़ा न करें। **शुभ रंग :** सिल्वर, **शुभ दिन :** बृहस्पतिवार, **उपाय :** केसर का तिलक लगाएं।

वृष (21 अप्रैल-20 मई)

(द फाइव ऑफ सोड्र्स) : जीत मुश्किल होगी या बड़ी कीमत चुकानी पड़ेगी। फिलहाल संघर्ष विराम ही बेहतर है। भविष्य में तूफान शांत होगा। प्रतिरोध या दोषारोपण में ऊर्जा व्यय न करें। जीत संभव नहीं तो पीछे हट जाएं। **विशेष :** खान-पान में प्रिंसिपल या बॉस के रुपये खर्च न कराएं। **शुभ रंग :** आसमानी, **शुभ दिन :** शुक्रवार, **उपाय :** वस्ति पर सफेद चंद्र लगाएं।

मिथुन (21 मई-21 जून)

(द थ्री ऑफ वैंड्स) : अपने मनोभावों में बाल सुलभ सरलता लाएं और एक अच्छे कार्य के लिए सहयोगी तलाशें। कार्यकुशल और तकनीकी ज्ञान वालों की सहायता से नवारंभ होगा। भविष्य के लिए बीज बोने का उत्तम समय है। **विशेष :** टीचर या बॉस के कंप्यूटर से छेड़छाड़ न करें। **शुभ रंग :** स्कारलेट, **शुभ दिन :** मंगलवार, **उपाय :** हनुमान चालीसा का पाठ करें।

कर्क (22 जून-23 जुलाई)

(द क्वीन ऑफ सोड्र्स) : सफलता पाने के लिए नए आइडिया और अंतर्दृष्टि से काम लें, लेकिन ध्यान रखें कि अत्यधिक ज्ञान बोझ भी बन जाता है। एकांतवास लेकर हालात पर पूरा ध्यान दें। सजग रहें, किसी समान गुण वाले व्यक्ति से सामना होगा। विशेष : स्कूल या दफ्तर में अभद्र भाषा न बोलें। शुभ रंग : पन्ना हरा, शुभ दिन : बुधवार, उपाय : गणपति की पूजा करें।

सिंह (24 जुलाई-22 अगस्त)

(जस्टिस) : दूसरों के दृष्टिकोण से भी स्थिति को समझें। तन-मन और भावना के स्तर पर संतुलन रखें। अतीत में जो बोया था, उसे काटने की तैयारी करें। विश्वास रखें, न्याय की जीत होगी। दोषी लोगों का फैसला न्यायप्रिय लोगों पर छोड़ दें। विशेष : क्लास या दफ्तर में मोबाइल न देखें। शुभ रंग : अंबर, शुभ दिन : बुधवार, उपाय : इत्र, सुगंधित वस्तुओं का दान करें।

कन्या (23 अगस्त-22 सितंबर)

(डेथ) : तीव्र बदलाव का समय। प्रतिरोध कष्ट देगा। कष्टदायी अंत के बाद अतीत को भूलने की कोशिश करें और आगे बढ़ें। फालतू की बातों पर ध्यान देने के बजाय मुख्य बिंदु पर ध्यान दें। नए फलदायी रास्ते के लिए पुराना पैटर्न नष्ट कर दें। विशेष : स्कूल या दफ्तर में नियमों को न तोड़ें। शुभ रंग : नीला, शुभ दिन : मंगलवार, उपाय : जलता दीपक जल में प्रवाहित करें।

तुला (23 सितंबर-23 अक्तूबर)

(द किंग ऑफ सोड्र्स) : आपके दिमाग में सदैव नए विचार आते रहते हैं। इस समय बुद्धि भी सक्रिय है और निरंतर नए विचार आ रहे हैं। दिवा स्वप्न छोड़ विचारों को हकीकत में बदलें। विचार चोरी करने वालों और प्रतिद्वंद्वी से सजग रहें। विशेष : स्कूल या दफ्तर में उल्टी-सीधी हरकत न करें। शुभ रंग : पीला, शुभ दिन : बुधवार, उपाय : बकरी के दूध का सेवन करें।

वृश्चिक (24 अक्तूबर-21 नवंबर)

(द नाइट ऑफ सोड्र्स) : अत्यधिक गतिशीलता के संकेत मिल रहे हैं। विचार-विमर्श के समय विवाद से बचें। कठोर वचन भविष्य बिगाड़ देंगे। किसी जोशीले व्यक्ति से भेंट होगी। यह शत्रु है या मित्र, इस पर ध्यान देकर कार्य करें। विशेष : किसी सुंदर सहपाठी या साथी के आकर्षण में न फंसें। शुभ रंग : लाल, सफेद, शुभ दिन : बुधवार, उपाय : मूंग की दाल का दान करें।

धनु (22 नवंबर-21 दिसंबर)

(द लवर्स) : आपने संबंधों को बांधकर रखा है, यानी आपका आंतरिक संतुलन बेहतरीन है। अपने लगाव, विरक्ति, क्यों, किससे, इन सबके बारे में समझने का प्रयास करें। प्रेम-प्रसंग के संकेत भी मिल रहे हैं। यह रोमांस उलझनों को बढ़ा सकता है। विशेष : पालतू पशु को स्कूल या दफ्तर न ले जाएं। शुभ रंग : हरा, शुभ दिन : बुधवार, उपाय : आंवले का सेवन करें।

मकर (22 दिसंबर-19 जनवरी)

(द क्वीन ऑफ वैंड्स) : आत्मविश्वासी व्यक्ति की तरह व्यवहार करते हुए कार्य आरंभ करें। खुद को निरंतर प्रेरणा दें। किसी रचनात्मक प्रोजेक्ट पर फोकस रहेगा। दयालुता बनाए रखें। समान गुण वाले व्यक्ति से मुकाबला संभव। विशेष : स्कूल या दफ्तर में तोड़-फोड़ न करें। शुभ रंग : गहरा लाल, शुभ दिन : मंगलवार, उपाय : गुड़, मसूर की दाल का सेवन करें।

कुंभ (20 जनवरी-18 फरवरी)

(द सिक्स ऑफ पेंट्कल्स) : जरूरतों को व्यक्त करें, तभी लोग आपकी सहायता करेंगे। अंतर्मन में झांककर देखें, सहायता अवश्य मिलेगी। दूसरों पर की गई उदारता अब काम आएगी। कोई बहुप्रतीक्षित लाभ होगा। विशेष : स्कूल या दफ्तर में सहपाठियों-साथियों को न डराएं। शुभ रंग : नेवी ब्लू, शुभ दिन : बुधवार, उपाय : ॐ ब्रां ब्रीं ब्रौं सः बुधाय नमः मंत्र का जप करें।

मीन (19 फरवरी-20 मार्च)

(स्ट्रेंथ) : साहस और मजबूती के साथ भीतर की हिंसा और करुणा को संतुलित करें। डर की स्थिति में भी शांति और प्रेम भाव बनाए रखें। इससे तन-मन की संयुक्त शक्ति मिलेगी। जहां नरमी से काम बने, वहां शक्ति का उपयोग न करें। विशेष : पढ़ाई या काम से न बचें। शुभ रंग : नारंगी, शुभ दिन : रविवार, उपाय : एक नारियल, सात बादाम धर्म स्थल पर दान करें।